****

**HU AMERSFOORT** 2011 **ANNIKA VAN DER LINDEN** 1532971 **CREATIEVE THERAPIE MUZIEK**

**INHOUDSOPGAVE**

VOORWOORD 3

INLEIDING 4

LEERTHEMA’S 5

STRUCTUUR 7

COMPETENTIES TRAINER 8

PRAKTISCHE RANDVOORWAARDEN 9

INTAKE 10

AFRONDING 11

**BIJEENKOMST 1 12** BIJLAGE 1A **LOPEN TOT DE STILTE** 14

BIJLAGE 1B **RAAK HET RITME** 15

BIJLAGE 1C **SPIEGELTJE SPIEGELTJE** 16

BIJLAGE 1D **DE DIRIGENT DURFT** 17

**BIJEENKOMST 2 18**

BIJLAGE 2A **KLINKENDE KLANKEN** 20

BIJLAGE 2B **G-SCHEMA** 21

BIJLAGE 2C **DE GROTE GONG** 22

BIJLAGE 2D **JA OF NEE?** 23

BIJLAGE 2E **BEELDENDE BELEVING** 24

**BIJEENKOMST 3 25**

BIJLAGE 3A **DE MUZIEKSCHILDERS** 27

BIJLAGE 3B **WIE BEN IK?**  30

**BIJEENKOMST 4 32**

BIJLAGE 4A **ZING ZONDER ZANG** 34

BIJLAGE 4B **STOP!** 35

BIJLAGE 4C **DE WAARHEID IS…** 36

**BIJEENKOMST 5 37**

BIJLAGE 5A **DIE NIET!** 39

BIJLAGE 5B **SPEECH MANDELA** 40

BIJLAGE 5C **DE ECHTE WAARHEID** 41

BIJLAGE 5D **VRAGEN DIE JE AAN JEZELF KAN STELLEN** 42

**BIJEENKOMST 6 43**

BIJLAGE 6A **MEER SFEER** 45

BIJLAGE 6B **HET CADEAUTJE** 46

**BIJEENKOMST 7 47**

BIJLAGE 7A **LUISTER EN ERVAAR** 49

**BIJEENKOMST 8 50**

BIJLAGE 8A **GEEF!**  51

BIJLAGE 8B **DE TOEKOMSTDROOM** 52

OVERIGE BIJLAGEN 53

* LITERATUURLIJST 54
* INTAKEFORMULIER 56
* EVALUATIEFORMULIER 57
* ASSERTIVITEITSSCHEMA 58
* DE SPIRAAL VAN HET ZELFVERTROUWEN 60

**VOORWOORD**

Deze handleiding is geschreven als leidraad voor de muzikale assertiviteitstraining: Ken jezelf voor jongeren van 14 tot en met 18 jaar.

**Ontstaan van de training**

De training is het afstudeerproject van mijn opleiding tot muziektherapeute.

De motivatie achter dit project is de eigen persoonlijke ervaringen rondom assertiviteitsproblematiek en zelfbewustzijn. Deze hebben ertoe geleid een training te ontwikkelen die ik zelf als jongere graag had willen volgen toen ik nog het voortgezet onderwijs volgde. Deze training is deels door de eigen ervaring en deels door literatuuronderzoek geschreven. Een lijst van de gebruikte literatuur is als bijlage te vinden.

Ook heb ik tijdens het maken van de training gepraat met verschillende mensen die mij waardevolle inzichten hebben gegeven. Daarvoor bedank ik de volgende mensen: *Julia Molenaar, Anne Marie van Hoeven, Joana Nair Vitor Hugo Magelhães, Nicolien Kemper, Leonie Kruijt, Christina van Zanten, Tonny van Banning, Marie-Anne van Rijbroek* en mijn consulent *Jaap Driest.*

Met deze training hoop ik jongeren een handreiking te geven om hun ontwikkelingsfase optimaal te benutten door een goede basis aan zelfkennis te creëren. Door middel van deze handleiding hoop ik dat de trainers deze inzichten over kunnen dragen aan de jongeren. Ik wens de trainers veel plezier bij het overdragen van deze kennis!

Ervaringen en feedback om de training te optimaliseren zijn altijd welkom!

Deze kunnen gestuurd worden naar: [annikavanderlinden@gmail.com](mailto:annikavanderlinden@gmail.com).

Annika van der Linden

**INLEIDING**

**De doelgroep**

De training is bedoeld voor jongeren van 14 tot en met 18 jaar die met assertiviteits-problematiek te maken hebben. De eerste jaren van de middelbare school wordt de jongeren de kans geboden een succeservaring op te doen op eigen kracht. Een succes-ervaring betekent voor zichzelf kunnen opkomen en daarbij rekening te kunnen houden met een ander. Heeft de jongere hier na 14e levensjaar nog moeite mee, kan de training gevolgd worden. Het materiaal sluit aan bij jongeren vanaf 14 jaar. Jongens en meiden kunnen eventueel in verschillende groepen geplaats worden bij genoeg aanmeldingen.

**Het doel**

Via zelfbewustzijn worden de jongeren geleid naar assertief gedrag, waarna het zelfvertrouwen toe zal nemen.

**Het trainingsmotief**

De prestatiegerichte maatschappij vraagt steeds meer van het individu. Voor de nieuwe generatie jongeren die klaar worden gestoomd voor het leven na het voortgezet onderwijs, vraagt dit een assertieve houding en een goede dosis zelfbewustzijn om zich staande te kunnen houden. Assertieve vaardigheden zijn uitsluitend te verkrijgen door te doen, te ervaren en te leren. Deze training zal daarom naast het overbrengen van de theorie, ook als werkplaats dienen waar de jongeren ervaringen kunnen opdoen.

**Persoonlijke boodschap**

Deze handleiding dient als leidraad gebruikt te worden. De persoonlijke ervaringen van de trainer rondom de begrippen *assertiviteit* en *zelfbewustzijn* zijn onmisbaar in het overbrengen van de aangeboden kennis. Een belangrijk middel om de training te geven is dus de trainer zelf. Een ander belangrijk middel is het gebruiken van de muzikale werkvormen die als creatief leermiddel zullen dienen voor de jongeren. Zij zullen in de training ter plekke positieve ervaringen opdoen, waardoor zij het gebruik van assertieve vaardigheden zullen willen gebruiken na de training.

**Muziek als creatief middel**

Het mogelijk voor de jongeren muziek te gebruiken als creatief middel om assertiviteit te bereiken, *bewust* te worden van hun eigen beleving. Assertiviteit betreft een grote mate van verbale taal. Dit is belangrijk, maar daardoor kunnen mensen erg in hun hoofd gaan leven en het gevoelsleven vergeten. Maar het één werkt niet zonder het ander. Je bent beide. Het vergeten van de één kan tot een conflict tussen beide leiden, waardoor spanning ontstaat. Het is daardoor van belang ook met beleving bezig te zijn. ‘Muziek biedt de mogelijkheid dit proces te laten gebeuren in een niet-talig bewustzijnslaag. Daardoor blijft de cognitie uitgeschakeld en staat de beleving op de voorgrond’.[[1]](#footnote-0)

**Opbouw van de handleiding**

De handleiding bestaat uit informatie over de leerthema’s, de structuur van de bijeenkomsten, de competenties van de trainer en praktische randvoorwaarden van de training. Dan volgen de intake en de afronding, waarna elke bijeenkomst doorgenomen wordt. Een literatuurlijst is toegevoegd om richting te geven aan passende achtergrondinformatie. Hiernaast wordt in een apart boekje de theorie aangereikt zoals de jongeren die aangeboden zullen krijgen.

**LEERTHEMA’S**

Onderzoek, aan de hand van literatuur, al bestaande trainingen en interviews met mensen, gaf een overzicht van een hele reeks thema’s. Wat vooral opviel, is dat elke training het accent ergens anders heeft liggen. Het accent van deze training zal liggen op het aanbieden van *leerervaringen*, door de muzikale werkvormen. Met ‘leerervaring’ wordt in deze training bedoeld dat er bewust een situatie gecreëerd wordt om het beoogde doel te bereiken. Door middel van het nabespreken van de werkvormen, zal de *beleving* op de voorgrond staan. Dit, om ervoor te zorgen dat de jongeren zich bewust worden van zichzelf. Met ‘beleving’ wordt in deze context de bewuste gedachten en gevoelens van de jongere bedoeld.

Wat ook opvallend was tijdens het vooronderzoek, waren de benamingen van de thema’s. De één heeft het over grenzen aangeven, waar de ander er een onderdeel uithaalt; bijvoorbeeld ‘nee-zeggen’. Alle thema’s zijn met elkaar verbonden.

Toch is er, vanwege tijdgebrek en informatieovervloed in deze training gekozen voor een selectie aan leerthema’s. De gekozen thema’s zijn nauw aan elkaar gekoppeld en vormen de basis van ‘assertiviteit’. De volgende thema’s zullen aan bod komen:

**LEERTHEMA’S**

IDENTITEIT

\*

ASSERTIVITEIT

\*

GEDACHTEN

\*

GEVOELENS

\*

ZELFVERTROUWEN

\*

GRENZEN STELLEN EN VERLEGGEN

\*

KRITIEK

\*

COMPLIMENTEN

Op de volgende pagina vindt u een beknopte toelichting van de leerthema’s.**Identiteit**

In de ontwikkelingsfase waarin de jongeren zich bevinden, staat *identiteit* centraal.

**Assertiviteit**

Iedereen heeft een eigen identiteit en daarmee ook andere behoeften.

**Gedachten**

Gedachten veroorzaken gevoelens.

**Gevoelens**

Gevoelens geven onze behoeften aan.

**Zelfvertrouwen**

Zelfvertrouwen geeft ons innerlijke rust.

**Grenzen stellen en verleggen**

Grenzen geven informatie over onszelf waar een bewuste keuze op gebaseerd kan worden. Om onszelf te kunnen ontwikkelen worden er grenzen verlegd.

**Kritiek**

De wijze van kritiek geven en ontvangen is een onderdeel van het assertief kunnen zijn.

**Complimenten**

Complimenten geven en ontvangen beïnvloeden het denken positief.

*Voor meer inhoud over de leerthema’s, zie het theorieboekje dat bestemd is voor de jongeren. Voor achtergrondinformatie zie de literatuurlijst.* **STRUCTUUR**

**De training**

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en betreft 8 leerthema’s.

Aan de hand van deze leerthema’s, is een overzicht gemaakt, waarbij per bijeenkomst twee thema’s geïntroduceerd worden. Dit, omdat de leerthema’s vaak met elkaar samenhangen. Bij elke bijeenkomst zijn werkvormen en worden er huiswerkopdrachten gegeven die ervoor zorgen dat er geoefend wordt met de thema’s. In de laatste vier bijeenkomsten kunnen de jongeren thema’s herhalen en meer leerervaringen opdoen.

**Bijeenkomsten**

Elke bijeenkomst duurt 2 uur en heeft dezelfde globale tijdsindeling als uitgangspunt.

De tijdsindeling hoeft niet nauwkeurig aangehouden te worden. Wel is het raadzaam de tijd goed in de gaten te houden, zodat elke jongere goed aan bod komt en elk onderdeel van een bijeenkomst wel genoeg aandacht krijgt.

|  |
| --- |
| **BIJEENKOMST VAN 2 UUR** |

|  |  |
| --- | --- |
| BESPREKEN HUISWERK  WARMING-UP  INLEIDING THEMA’S  OEFENING  *PAUZE*  OEFENING  NABESPREKEN  UITLEG HUISWERK | 15 MINUTEN  10 MINUTEN  15 MINUTEN  15 MINUTEN  *10 MINUTEN*  40 MINUTEN  10 MINUTEN  5 MINUTEN |

**COMPETENTIES TRAINER**

**Kennisaspecten**

Er zijn twee belangrijke competenties te benoemen voor iemand die een muzikale assertiviteitstraining kan geven. Het betreft een binnenmuzikale en buitenmuzikale competentie, ook wel te beschrijven als volgt:

- de trainer moet een basis aan muzikale vaardigheden bezitten

- de trainer moet kunnen coachen, waarbij gesprekstechnieken een vereiste zijn

**Beroep**

Het beroep van de trainer kan uiteenlopend zijn.

Een paar voorbeelden hiervan, zijn:

* muziektherapeut
* muziekdocent met coachingsvaardigheden
* social worker met muzikale vaardigheden

Wanneer de professional vanuit zijn of haar werkveld bekwaam is in het coachen, maar nog niet beschikt over muzikale vaardigheden, zullen deze eerst eigen geleerd moeten worden om de effectiviteit van de training te behouden. Dit geldt ook andersom; wanneer een professional werkzaam is binnen het muzikale circuit, maar nog niet beschikt over coachingsvaardigheden, zullen op dit gebied eerst competenties behaald moeten worden om de effectiviteit van de training niet in gevaar te brengen.

**Houdingsaspecten**

Naast kennisaspecten zal de trainer een voor de jongere zo werkbaar mogelijke situatie moeten creëren. Dat wil zeggen dat de jongeren zich veilig kunnen voelen bij d trainer alsmede de groep. Dat vraagt om een aantal belangrijke houdingsaspecten, als:

* *Betrouwbaarheid*; waardoor de jongere binnen de training openlijk kan spreken.
* *Transparantheid* *& eerlijkheid*; waardoor de jongere zal weten waar hij of zij aan toe is.
* *Flexibel ;* waardoor de jongere voelt dat er ruimte is om iets ter discussie te stellen.
* *Grensaangevend*; waardoor de jongere het gevoel heeft dat de trainer congruent gedrag vertoont, waar een voorbeeld aan genomen kan worden.

**PRAKTISCHE RANDVOORWAARDEN**

Voor de bijeenkomsten volgt hier een lijst van praktische randvoorwaarden.

Vaste benodigdheden:

* Ruim lokaal, waarin
  + constant muziek gemaakt worden
  + 7 mensen in die wanneer ze op de grond liggen en door de ruimte heen lopen twee meter om zich heen vrij hebben
* Instrumenten
  + Een variatie aan instrumenten:
    - Tenminste 7 ritme-instrumenten en 7 klankinstrumenten
    - Gong (of bekken)
* Thee/andere drank voor in de pauze
* *Eventueel:* Flip-over/schoolbord om uitleg op te schrijven

Let er op dat in sommige bijeenkomsten specifieke materialen nodig zijn.

Een overzicht van *extra*benodigdheden per bijeenkomst:

**Bijeenkomst 1**

* Geluidsinstallatie / CD-speler
* Kopieën van assertiviteitsschema (zie overige bijlagen)

**Bijeenkomst 2**

* Kopieën van G-schema (zie bijlage 2B)
* A3-papier en potloden/krijt/stiften
* Geluidsinstallatie / CD-speler

**Bijeenkomst 3**

* Tekening van schilderij (zie bijlage 3A)
* Rollenkaartjes (zie bijlage 3B)

**Bijeenkomst 4**

* Teksten van popliedjes

**Bijeenkomst 5**

* Kopieën van ‘speech Mandela’ (zie bijlage 5B)
* Kopieën van ‘Vragen die je jezelf kan stellen’ (zie bijlage 5D)

**Bijeenkomst 6**

* *Eventueel:* videocamera

**Bijeenkomst 7**

* Geluidsinstallatie / CD-speler
* Lied met persoonlijke betekenis
* Tekening van schilderij: genuanceerde versie (zie bijlage 3A)

**Bijeenkomst 8**

* Complimenten/leerpuntenkaartjes voor elke jongere
* *Eventueel:* voor iedereen een dvd met de opgenomen werkvorm (bijeenkomst 6)

**INTAKE**

**Aanmelding**

De wijze van aanmelding hangt af van werkcontext.

Werkcontext: *middelbare school*:

De trainer kan voorlichtingsmateriaal geven aan de bovenbouw, waarna de jongere zelf contact kan opnemen met de trainer. Ook zullen de mentoren, de decaan, docenten en ouders goed ingelicht moeten worden over de mogelijkheid voor de jongeren om deze training te volgen. Zo wordt iedereen die te maken heeft met de jongeren alert gemaakt op het gedrag van de jongeren en kan de jongere hier ook op aangesproken worden, zodat deze vervolgens de training kan volgen. In principe kan één ieder van deze personen de jongere aanmelden, zolang dit in overleg gaat met de jongere zelf. De training zal gevolgd moeten worden op vrijwillige basis om effect te behalen.

Werkcontext: *eigen praktijk:*

In dit geval zullen de ouders de verwijzers zijn. Zij zullen van deze training afweten door voorlichtingsmateriaal dat de scholen hebben. Ook een huisarts en maatschappelijk werk kan de ouders doorverwijzen naar de praktijk die deze training aanbiedt.

**Indicatie**

Of een jongere iets aan de training zal hebben, hangt af van waar de jongere op dit moment staat. Dit wordt bekeken aan de hand van een formulier dat de jongeren van te voren in moeten vullen. Hierop volgt een gesprek met de trainer, waarbij samen een leerdoel opgesteld wordt. De trainer bepaalt dan of het leerdoel behaald zal kunnen worden door de training te volgen.

**Contra-indicatie**

Wanneer de jongere denkt dat de training als doel heeft ‘muziek maken’ of ‘muzikale vaardigheden verwerven’, zal de jongere niet in staat zijn een leerdoel op te stellen dat past bij het doel van de training.

**Aantal leerlingen**

Om de training zo effectief mogelijk te houden, wordt er gewerkt met 6 jongeren per training. Hier kan vanaf geweken worden, maar realiseer daarbij het volgende: bij meer jongeren is er minder oefentijd per jongere en bij minder jongeren wordt de ervaring met verschillende personen erg beperkt.

Het is belangrijk een *even* aantal jongeren te trainen in verband met opdrachten die in koppels uitgevoerd moeten worden.

**AFRONDING**

In de laatste bijeenkomst wordt door de trainer (én door de jongeren zelf) aan elke jongere een compliment en een tip meegegeven. Ook kan de trainer tips geven om bepaalde boeken te lezen of verwijst de trainer naar andere trainingen. Wanneer de trainer vermoedt dat een jongere met bredere of diepere problematiek kampt, kan deze jongere worden geadviseerd. Dit advies wordt met het oogpunt op privacy individueel gegeven.

Daarnaast geeft de trainer de jongeren in bijeenkomst 7 een evaluatieformulier mee, die zij vervolgens in bijeenkomst 8 aan de trainer teruggeven. Deze vindt u op de volgende pagina.

**BIJEENKOMST 1**

**BESPREKEN HUISWERK 10 MIN**

In de eerste bijeenkomst is er nog geen sprake van huiswerk. De eerste bijeenkomst wordt direct begonnen met een actieve opdracht, zodat de toon gelijk gezet wordt en de eerste indruk van de training een speels karakter krijgt. Het is een kennismakings- opdracht. (zie bijlage 1A ‘**LOPEN TOT DE STILTE’**)

**WARMING-UP 10 MIN**

Om ook met een gedeelte van de instrumenten kennis te maken, is er een warming up met ritme-instrumenten. (zie bijlage 1B ‘**RAAK HET RITME’**)

**INLEIDING THEMA 20 MIN**

**IDENTITEIT & ASSERTIVITEIT**

Vanuit de warming-up kan een brug geslagen worden naar de eerste theorie. In de warming-up hebben de leerlingen al een *keuze* gemaakt. Hier kan een kort gesprekje over gehouden worden; *waarom heb je voor dit instrument gekozen en waarom?* *Was je er achteraf gezien blij mee? Was het een bewuste keuze?* Vanuit daar kan gepraat worden over het *vergelijken* van jezelf met de ander. *Heb je dit gedaan tijdens het spelen? Had je liever het instrument van je buurman of -vrouw gehad?* Vervolgens wordt assertiviteit uitgelegd aan de hand van het schema. De uitleg bevindt zich in de bijlage.

(zie *overige bijlagen* **‘ASSERTIVITEITSSCHEMA**’)

**OEFENING 10 MIN**

Om het onderthema ‘jezelf vergelijken’ wat meer aandacht te geven, wordt een spiegelopdracht gedaan, waarbij de leerlingen hetzelfde doen, maar toch anders zijn. (zie bijlage 1C ‘**SPIEGELTJE SPIEGELTJE)**

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 40 MIN**

Om de eigen voorkeur te kunnen beleven, wordt een oefening gedaan waarbij iemand zelf bepaalt hoe de muziek moet klinken. (zie bijlage 1D ‘**DE DIRIGENT DURFT**)

Deel het aantal minuten door het aantal leerlingen dat aanwezig is om iedereen evenveel tijd te gunnen. Voor de pauze kan er bijvoorbeeld één jongere de opdracht uitvoeren en na de pauze kan de rest. Vraag aan elke dirigent of hij/zij tevreden is met het resultaat.

**NABESPREKEN 20 MIN**

Er wordt een rondje gemaakt om elke jongere te laten vertellen wat hij of zij voor persoonlijk leerdoel heeft in deze training. Door de trainer worden de theorieboekjes uitgedeeld aan de jongeren. Dit boekje kan even kort doorgenomen worden als uitleg van wat er komen gaat in de training.

De nabespreking is een gelegenheid voor de jongeren om vragen te stellen bij onduidelijkheden over de besproken theorie en/of ervaringen tijdens werkvormen. Vertel de jongeren dit ook.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Lees de theorie ‘identiteit’ en ‘assertiviteit’ aandachtig door. Schrijf vragen voor jezelf op wanneer je iets niet begrijpt.
  + **Voor de trainer:** kom hier volgende keer op terug. Zorg dat er geen onduidelijkheden zijn over de theorie.
* Let deze week een paar keer op je houding; *hoe loop je? Snel, langzaam, gemiddeld? Rechtop of gebogen? Hoe beweeg je? En als je zit, hoe zit je dan? En als je met mensen praat, hoe praat je dan?* 
  + **Voor de trainer:** het is belangrijk voor de jongere om zich hiervan bewust te zijn, omdat de houding uitstraalt naar anderen hoe iemand zich voelt op dat moment. Vertel de jongeren dit bij de nabespreking.
* Pak een tijdschrift en zeg tegen jezelf bij elke bladzijde wat je het leukste vindt op die pagina. Er moet een keuze gemaakt worden. Bijvoorbeeld: een modetijdschrift: welk shirtje vind jij het leukste van de afgebeelde shirtjes?

Of een autoblad; welke auto vind je het mooist van die pagina? En welke het lelijkst? Of een ander tijdschrift: welke kleur vind je van die bladzijde het mooist?

* + **Voor de trainer:** een simpele opdracht, maar voor jongeren die het moeilijk vinden een eigen keuze te maken, is dit een lastig opdracht. Zo kunnen zij oefenen met keuzes maken zonder verantwoording naar een ander te hoeven afleggen.

BIJLAGE 1A

**LOPEN TOT DE STILTE**

HOOFDDOEL

**Kennismaken met elkaar.**

NEVENDOEL

* Ervaren van een actieve houding.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Er wordt muziek opgezet en de leerlingen lopen door elkaar. Wanneer de muziek stopt, stellen de leerlingen die het dichtst bij elkaar staan zich aan elkaar voor door de eigen naam te zeggen. Zo kan dit een paar keer doorgaan. Later kan er gevarieerd worden met leeftijd en woonplaats.

BIJLAGE 1B

**RAAK HET RITME**

HOOFDDOEL

**Voorkeur ervaren.**

NEVENDOEL

* Kennismaken met instrumenten.
* Experimenteren met instrumenten.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Samen wordt er een improvisatie gespeeld met ritme-instrumenten. Elke jongere kiest een ritme-instrument uit waarmee hij gaat spelen.

Wanneer men in een kring zit, kan begonnen worden aan de ene kant, waarna er steeds één persoon bij komt. Het is handig als de eerste keer de trainer een goed basisritme neerzet. Er kan daarna nog een keer ingezet worden, waarbij de jongeren kunnen gaan experimenteren met hard en zacht.

BIJLAGE 1C

**SPIEGELTJE SPIEGELTJE**

HOOFDDOEL

**De ander overtuigen.**

NEVENDOEL

* Contact maken.
* Ervaren van overeenkomsten en verschillen.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Iedereen kiest een instrument. Er worden koppels gemaakt.

De één gaat een ritme of kort motiefje spelen om de ander te overtuigen. De ander probeert dit met het eigen instrument mee te spelen en let hierbij ook op de manier waarop dit gespeeld wordt. Is de ander overtuigd om het mee te willen spelen? Wissel dit met elkaar af.

BIJLAGE 1D

**DE DIRIGENT DURFT**

HOOFDDOEL

**Voorkeur ervaren.**

NEVENDOEL

* Leren invloed uit te oefenen op de situatie.
* Herkennen van eigen gevoel.
* Leren keuzes te maken.

DUUR

Ongeveer 6 minuten per leerling.

WERKVORM

Er wordt één leerling gekozen als dirigent. De anderen krijgen van de dirigent instrumenten van zijn/haar voorkeur. De dirigent geeft aanwijzingen aan de spelers hoe ze moeten spelen. Dit kan opgebouwd worden door gerichte opdrachten te geven:

* experimenteer met hard en zacht
* experimenteer met snel en langzaam
* experimenteer met stoppen en doorgaan

Tijdens het spelen gaat de dirigent bij zichzelf na wat hij of zij anders wilt en geeft dit vervolgens weer aan. Het is de bedoeling dat de muziek de dirigent een positief gevoel geeft.

**BIJEENKOMST 2**

**BESPREKEN HUISWERK 15 MIN**

Op dit moment wordt voor het eerst huiswerk besproken. Zijn er vragen/onduidelijkheden over de theorie? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 10 MIN**

Deze week wordt er een improvisatie gedaan met klankinstrumenten.

(zie bijlage 2A ‘**KLINKENDE KLANKEN**’)

**INLEIDING THEMA 15 MIN**

**GEDACHTEN & GEVOELENS**

Om de theorie aan de warming-up te koppelen, kan je direct na de warming-up beginnen met de vraag wat de gedachten van de leerlingen waren tijdens het spelen van de improvisatie. Geef hierna een korte inleiding op de theorie over gedachten en gevoelens. Deel het formulier ‘G-schema uit en licht toe hoe dit gebruikt kan worden. Vanuit hier kan de volgende oefening worden ingeleid. (zie bijlage 2B ‘**G-schema**’)

**OEFENING 15 MIN**

Om inzicht te verwerven in de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens en handelingen, wordt er een opdracht gedaan om de leerlingen bewust van zichzelf te maken. Deze opdracht kan wanneer de tijd dit toelaat een paar keer herhaald worden. Bij deze opdracht kan het G-schema ook ingezet worden als voorbeeld.

(zie bijlage 2C ‘**DE GROTE GONG**’)

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 40 MIN**

Om weer de beleving in te duiken en de leerling bezig te laten zijn met zijn/haar gevoelens, wordt er een opdracht gedaan, waarbij de beleving geuit gaat worden op papier. Deze opdracht kan ingeleid worden door een luisteropdracht.

(zie bijlage 2D ‘**JA OF NEE**’ en 2E ‘**BEELDENDE BELEVING**’)

**NABESPREKEN 10 MIN**

Zijn er vragen rondom de ingeleide thema’s en/of uitgevoerde werkvormen?

Bespreek de ervaringen van vandaag.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Lees de theorie ‘gedachten’ en ‘gevoelens’ aandachtig door. Schrijf vragen voor jezelf op wanneer je iets niet begrijpt.
  + **Voor de trainer:** kom hier volgende keer op terug. Zorg dat er geen onduidelijkheden zijn over de theorie.
* Schrijf drie avonden voordat je naar bed gaat op wat je die dag wel en geen fijn moment vond en gebruik daarbij het G-schema.
  + **Voor de trainer:** hierdoor moet de jongere stilstaan bij wat hij/zij voelt en het verschil leren tussen een positief en negatief gevoel. Door er daarna over na te denken door middel van het G-schema, krijgen ze meer inzicht in waaróm ze zich op dat moment zo gevoeld hebben.
* Plan deze week drie momenten van 3 minuten in, waarbij je je alleen op je adem concentreert. Hoe adem je? Haal je diep adem of juist kort? Haal je snel adem of langzaam? Zit er een ritme in het ademhalen?
  + **Voor de trainer:** ademhalen is belangrijk omdat het je helpt van spanning af te komen. Ze kunnen leren hun adem bewust in te zetten op momenten die veel spanning met zich meebrengen en om gevoelens toe te kunnen laten.

BIJLAGE 2A

**KLINKENDE KLANKEN**

HOOFDDOEL

**Voorkeur ervaren.**

NEVENDOEL

* Kennismaken met instrumenten.
* Experimenteren met instrumenten.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Samen wordt er een improvisatie gespeeld met klankinstrumenten. Elke jongere kiest een klankinstrument uit waarmee hij gaat spelen. Laat de jongeren er een geheel van maken. Experimenteer zo nodig maar met één toon en laat ze dan één voor één invallen om zo tonen te vinden die bij elkaar passen.

BIJLAGE 2B

**G-SCHEMA: Gebeurtenis » Gedachten » Gevoelens » Gedrag » Gevolgen**

**1. Gebeurtenis**

**2. Gedachten**

**3. Gevoelens**

**4. Gedrag**

**5. Gevolgen**

***Het bovenstaande schema kan je helpen om inzichtelijk te maken hoe jij informatie verwerkt.***

1. **De gebeurtenis waar het om gaat**
2. **Ga bij jezelf na welke gedachten je hebt: word hier bewust van.**
3. **De gevoelens die dat bij je oproept**
4. **Het gedag dat je vertoont**
5. **De gevolgen die dat heeft**

BIJLAGE 2C

**DE GROTE GONG**

HOOFDDOEL

**Bewust worden van eigen denken, voelen en handelen.**

NEVENDOEL

* Inzicht te krijgen in oordelen.
* Zichzelf uitspreken.

DUUR

15 minuten.

WERKVORM

De jongeren kiezen allemaal een instrument en gaan hiermee in een kring zitten. Dan wordt er een gezamenlijke improvisatie gespeeld. Na afloop krijgen ze de opdracht om het volgende op te schrijven:

* 1 gedachte
* 1 gevoel
* 1 handeling

Hierna worden de gedachten besproken. In het midden staat een grote gong. Wanneer iemand uit de kring de gedachte vindt klinken als een oordeel, slaat hij op de gong. Naar aanleiding hiervan ontstaat een gesprek over oordelen. Ook kan de werkvorm een paar keer herhaald worden.

BIJLAGE 2D

**JA OF NEE?**

HOOFDDOEL

**Bewust worden van de eigen beleving.**

NEVENDOEL

* Opmerken dat iedereen een eigen beleving heeft.

DUUR

15 minuten.

WERKVORM

De jongeren liggen op de grond met hun ogen dicht (of een ander houding waar ze zich prettig bij voelen waarbij geen contact met elkaar gemaakt wordt). Er worden verschillende muziekjes opgezet. Het is aan de jongere om bij zichzelf op te merken wanneer de muziek wel of geen prettig gevoel oproept.

BIJLAGE 2E

**BEELDENDE BELEVING**

HOOFDDOEL

**Expressie geven aan de eigen beleving.**

NEVENDOEL

* Opmerken dat iedereen een eigen beleving heeft.

DUUR

25 minuten.

WERKVORM

Er wordt muziek opgezet en de jongere luistert er aandachtig naar. Wanneer de muziek is afgelopen, tekent elke jongere op het papier wat hij/zij gehoord heeft. Dit gebeurt zonder dat er contact met elkaar gemaakt wordt. Laat de jongeren hun tekening presenteren aan elkaar door middel van de volgende vragen:

* vertel wat je gehoord hebt
* hoe heb je dat willen laten zien

**BIJEENKOMST 3**

**BESPREKEN HUISWERK 15 MIN**

Zijn er vragen/onduidelijkheden over de theorie? Zijn er vragen/onduidelijkheden over de theorie? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 25 MIN**

De opwarming van deze week duurt langer. Het is een verhelderende opdracht die als inleiding dient op de oefeningen van deze bijeenkomst. Bij deze opdracht wordt namelijk duidelijk welke rollen de personen aannemen zonder een gerichte opdracht daarvoor te krijgen. Er zal samengewerkt moeten worden en deze kan na de opwarming besproken worden. (zie bijlage 3A ‘**DE MUZIEKSCHILDERS**’)

**INLEIDING THEMA 20 MIN**

**ZELFVERTROUWEN & GRENZEN STELLEN EN VERLEGGEN**

De theorie kan direct aan de warming-up gekoppeld worden. *Hoe hebben de jongeren deze opdracht ervaren? Hoe was de samenwerking? Waren de jongeren zich bewust van de rol die ze aangenomen hebben? Wat vonden de jongeren lastig aan deze opdracht?* *Hebben de jongeren hun mening gegeven?* Deel het formulier ‘De spiraal van het zelfvertrouwen’ uit. De uitleg bevindt zich in de bijlage. (zie *overige bijlagen* ‘**DE SPIRAAL VAN HET ZELFVERTROUWEN’)** Neem de theorie door.

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 30 MIN**

Om te gaan ervaren en experimenteren met verschillende rollen, wordt er een opdracht met rollenspellen gedaan. Zo kan de jongere in contact komen met nieuwe rollen. Deze opdracht kan een paar keer herhaald worden.

(zie bijlage 3B ‘**WIE BEN IK?**’)

**NABESPREKEN 15 MIN**

Zijn er vragen rondom de ingeleide thema’s en/of uitgevoerde werkvormen?

Bespreek de ervaringen van vandaag.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Lees de theorie ‘zelfvertrouwen’ en ‘grenzen stellen en verleggen’ aandachtig door. Schrijf vragen voor jezelf op wanneer je iets niet begrijpt.
  + **Voor de trainer:** kom hier volgende keer op terug. Zorg dat er geen onduidelijkheden zijn over de theorie.
* Schrijf drie avonden voordat je gaat slapen één situatie op van die dag dat met assertiviteit te maken heeft. Hetzij dat je niet assertief gereageerd hebt, hetzij dat je juist wel assertief gereageerd hebt.
  + **Voor de trainer:** voor de jongere is het leerzaam om op te gaan merken welke situaties assertief gedrag nodig heeft. Wanneer deze situaties herkend worden, kan de jongere dit sneller herkennen, waardoor hij/zij bewust de vaardigheden kan gaan toepassen.
* Merk gedurende deze week op wanneer je een ‘nee-gevoel’ ervaart.
  + **Voor de trainer:** een nee-gevoel geeft aan dat je in een situatie zit, een moment, waarbij je je niet op je gemak voelt, iets tegen je zin in gaat. Als de jongeren deze nee-gevoelens bewust kunnen ervaren, kunnen ze ook leren dat ze op deze situatie invloed kunnen uitoefenen.
* Bedenk voor jezelf drie personen. Een waarvan jij vindt dat hij/zij passief is, één waarvan je vindt dat hij/zij assertief is en één waarvan jij vindt dat hij/zij agressief is.
  + **Voor de trainer:** een assertief persoon kan leerzaam zijn voor de jongere, omdat ze een voorbeeld hebben. Ook kan de jongere deze persoon om raad vragen in de toekomst. Het verschil in anderen merken geeft inzicht in assertiviteit.

BIJLAGE 3A

**DE MUZIEKSCHILDERS**

HOOFDDOEL

**Bewust worden van verschillende rollen.**

NEVENDOEL

* Expressie geven aan de eigen beleving.
* Samenwerken.

DUUR

25 minuten.

WERKVORM

De leerlingen krijgen een tekening van een schilderij te zien. Samen maken zij hiervan een muzikaal stuk. Ze krijgen hier 15 minuten de tijd voor. De trainer kan ze op weg helpen door ze het schilderij te laten vertalen in muzikale parameters: hard/zacht, hoog/laag, snel/langzaam etc.

Ze krijgen 5 minuten om het stuk voor te dragen. De laatste 5 minuten wordt gebruikt om de samenwerking (de rollen) te bespreken.



BIJLAGE 3B

**WIE BEN IK?**

HOOFDDOEL

**Leren jezelf te laten horen.**

NEVENDOEL

* Ervaren van een andere kant van zichzelf.

DUUR

10 minuten per improvisatie.

WERKVORM

Elke leerling krijgt een kaartje met een rol erop.

In de muziek gaan zij deze rol vertolken. De rollen zijn:

- leider

- volger

- samenwerker

- verstoorder

Achteraf worden de ervaringen besproken.

Als variatie kan ook afgesproken worden dat iedereen zelf één van de rollen kiest.

|  |  |
| --- | --- |
| **LEIDER** | **LEIDER** |
| **VOLGER** | **VOLGER** |
| **SAMENWERKER** | **SAMENWERKER** |
| **VERSTOORDER** | **VERSTOORDER** |

**BIJEENKOMST 4**

**BESPREKEN HUISWERK 15 MIN**

Zijn er vragen/onduidelijkheden over de theorie? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 15 MIN**

Om de jongeren er bewust van te maken dat de non-verbale houding en stemgebruik belangrijke middelen zijn bij het overbrengen van een boodschap, wordt er een opwarming gedaan om dit te ervaren. (zie bijlage 4A ‘**ZING ZONDER ZANG**’)

**INLEIDING THEMA 15 MIN**

**KRITIEK & COMPLIMENTEN**

De theorie kan direct aan de warming-up gekoppeld worden. *Hebben de jongeren wel eens het idee dat iemand de boodschap die ze willen overbrengen niet begrijpt?*

Neem de theorie door. *Krijgen de jongeren wel een complimenten? En geven zij wel eens complimenten?*

**OEFENING 10 MIN**

Deze oefening is erop gericht om bij zichzelf te kunnen ervaren waar een grens ligt, zowel bij degene die opdracht uitvoert als bij degene die luistert. (zie bijlage 4B ‘**STOP!**’)

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 40 MIN**

Om meer ervaring te gaan krijgen voor het aangeven van wat de jongere wel of niet prettig vindt, worden er improvisaties gespeeld, waarbij de jongere aan moet geven wat hij/zij wel of niet fijn vindt. (zie bijlage 4C ‘**DE WAARHEID IS…**’)

**NABESPREKEN 10 MIN**

Zijn er vragen rondom de ingeleide thema’s en/of uitgevoerde werkvormen?

Bespreek de ervaringen van vandaag.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Lees de theorie ‘kritiek’ en ‘complimenten’ aandachtig door. Schrijf vragen voor jezelf op wanneer je iets niet begrijpt.
  + **Voor de trainer:** kom hier volgende keer op terug. Zorg dat er geen onduidelijkheden zijn over de theorie.
* Merk op wanneer je kritiek geeft/ontvangt. Hoe verliep dat? Ging het op een prettige manier of vond je het onprettig. Waardoor kwam dat?
  + **Voor de trainer:** de jongere kan door hier bewust op te letten nadenken over de manier waarop kritiek gegeven en ontvangen wordt en merken bij zichzelf wat hij/zij voor gevoelens daarbij ervaart.
* Geef deze week iemand één complimentje en jezelf drie complimentjes .
  + **Voor de trainer:** het is goed om de jongere aan te wennen complimenten uit te spreken naar anderen en te dwingen zichzelf ook complimenten te geven. Dit komt het zelfvertrouwen ten goede.
* Bepaal aan het begin van de dag, wanneer je uit bed stapt, hoe je je voelt.
  + **Voor de trainer:** als de jongere hier even bij stilstaat, krijgt hij/zij door hoe hij/zij in zijn/haar eigen vel zit. Zo kan de jongere daar rekening mee leren houden door bijvoorbeeld die dag wat meer op de ademhaling te letten. Wanneer iemand namelijk niet goed in zijn vel zit, zal alles net even wat moeilijker gaan dan wanneer iemand bijvoorbeeld goed uitgerust is. Hiermee rekening kan helpen minder frustraties te beleven die dag.

BIJLAGE 4A

**ZING ZONDER ZANG**

HOOFDDOEL

**Ervaren van overeenstemming.**

NEVENDOEL

* Jezelf laten horen.

DUUR

15 minuten.

WERKVORM

Er worden bekende popliedjes gezongen (denk aan TOP 40). De worden met verschillende emoties gezongen om het verschil in de boodschap te laten opvallen. Achteraf wordt dit besproken.

BIJLAGE 4B

**STOP!**

HOOFDDOEL

**Ervaren van een prettig en niet prettig gevoel.**

NEVENDOEL

* Jezelf laten horen.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Er wordt in koppels gewerkt. De één speelt een instrument steeds harder en de ander moet aangeven wanneer het niet meer prettig is. De koppels kunnen elke keer veranderd worden. Zo ook de instrumenten.

Als er tijd over is, zou ook de opdracht ‘**LOPEN TOT…**’ gedaan kunnen worden:

De jongeren staan tegenover elkaar. De één loopt naar de ander die ‘stop’ moet zeggen als hij/zij vindt dat er een prettige afstand ervaren wordt.

BIJLAGE 4C

**DE WAARHEID IS…**

HOOFDDOEL

**Mening geven.**

NEVENDOEL

* Het ervaren van een prettig en niet prettig gevoel.

DUUR

40 minuten.

WERKVORM

Er wordt een improvisatie gedaan, waarbij er één leerling niet meedoet, maar luistert. Na de improvisatie zegt de leerling wat hij/zij ervan vond. Dit kan door middel van complimenten of kritiek.

**BIJEENKOMST 5**

**BESPREKEN HUISWERK 15 MIN**

Zijn er vragen/onduidelijkheden over de theorie? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 10 MIN**

Om de jongeren zich open te laten stellen voor iets waar zij in eerste instantie niet voor zouden kiezen, wordt er een opdracht gedaan waarbij ze de mogelijkheden gaan ontdekken van het instrument waar ze zich niet prettig bij voelen.

(zie bijlage 5A ‘**DIE NIET!**’)

**INLEIDING THEMA 15 MIN**

**GRENZEN VERLEGGEN**

Deel op dit moment de speech van Mandela uit en lees dit samen door. (zie bijlage 5B ‘**Speech Mandela**’) Neem de huiswerkopdracht, waarbij ze hun gemoedstoestand moesten benoemen bij het wakker worden als voorbeeld om het onderwerp ‘grenzen verleggen’ aan te snijden.

Hierna zou nog dieper ingegaan kunnen worden op zaken waar de jongere nog meer van wilt weten. Zijn er geen vragen, dan kan er langer geoefend worden met de opdrachten. Een eerdere opdracht kan herhaald worden, zoals ‘DE MUZIEKSCHILDERS’ (bijlage 3A), maar dan met een meer genuanceerd schilderij als uitgangspunt. In dit geval begint de volgende opdracht pas na de pauze.

**OEFENING 20 MIN**

De oefening heeft dezelfde structuur als vorige week, waarbij één persoon zegt wat hij/zij van de improvisatie vindt, maar deze keer is het aan de jongere om gericht tegen bepaalde personen te zeggen wat hij/zij wel of niet mooi vond. De manier waarop dit gebeurt kan vervolgens besproken worden. (zie bijlage 5C ‘**DE ECHTE WAARHEID**’)

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 35 MIN**

Ga verder met ‘**DE ECHTE WAARHEID**’.

**NABESPREKEN 10 MIN**

Zijn er vragen rondom thema’s en/of uitgevoerde werkvormen?

Bespreek de ervaringen van vandaag. Deel het formulier ‘vragen die je aan jezelf kunt stellen’ uit. (zie bijlage 5D ‘**Vragen die je aan jezelf kunt stellen**’)

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Lees de theorie ‘grenzen verleggen aandachtig door. Schrijf vragen voor jezelf op wanneer je iets niet begrijpt.
  + **Voor de trainer:** kom hier volgende keer op terug. Zorg dat er geen onduidelijkheden zijn over de theorie.
* Lees het uitgedeelde formulier ‘vragen die je aan jezelf kunt stellen’ door en probeer op sommige vragen eens antwoord te geven voor jezelf.
  + **Voor de trainer:** de jongeren worden door de verschillende vragen geprikkeld over zichzelf na te denken. Daardoor zullen ze bewuster worden van zichzelf.
* Schrijf voordat je gaat slapen een complimentje voor jezelf op.
  + **Voor de trainer:** het is goed om de jongere aan te wennen complimenten te geven aan zichzelf. Dit komt het zelfvertrouwen ten goede.
* Vul het G-schema in wanneer je een assertieve of niet-assertieve situatie hebt gehad.
  + **Voor de trainer:** de jongere wordt hierdoor alert gemaakt op situaties, waarbij assertief gedrag handig is. Zo wordt ook duidelijk of de jongere in deze situaties met nieuw gedrag experimenteert.
* **Huiswerk voor de trainer:** bedenk waar elke jongere op dit moment staat in het proces en wat hij/zij nog zou kunnen leren en wat al goed gaat.

BIJLAGE 5A

**DIE NIET!**

HOOFDDOEL

**Voorkeur herkennen.**

NEVENDOEL

* Stimuleren van het willen onderzoeken van het onbekende.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Een improvisatie waarbij elke jongere gaat spelen op het instrument die hij/zij nooit gekozen zou hebben. Stel ze de volgende vraag:

- Welke mogelijkheden heeft het instrument dat je van te voren niet gedacht had?

BIJLAGE 5B

Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.

Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn.

Het is ons licht, niet onze schaduw, die ons het meest beangstigt.

Wij vragen ons af:

“Wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch?”

Maar wie ben jij om dat niet te zijn?

Je bent een kind van God.

Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst.

Er is niets verlichts aan je klein te maken

opdat andere mensen zich bij jou niet op hun gemak zouden voelen.

Wij zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen.

Wij zijn geboren om de glorie van God die in ons is te openbaren.

Die is niet alleen in sommige van ons; die is in iedereen!

En als wij ons licht laten stralen,

geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen.

Als wij bevrijdt zijn van onze eigen angst,

bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.

*(Uit een speech van Nelson Mandela)*



BIJLAGE 5C

**DE ECHTE WAARHEID**

HOOFDDOEL

**Mening geven.**

NEVENDOEL

* Het ervaren van een prettig en niet prettig gevoel.

DUUR

35 minuten.

WERKVORM

Er wordt een improvisatie gedaan, waarbij er één jongere niet meedoet, maar luistert. Na de improvisatie zegt de jongere wat hij/zij ervan vond. Dit keer richt de jongere zich direct tot bepaalde personen. De jongere kan de muzikale parameters gebruiken om aan te geven wat hij/zij ervan vindt als hij/zij het lastig vindt.

BIJLAGE 5D

Vragen die je jezelf kan stellen

* Verwar ik een gedachte met een feit?
* Trek ik te snel conclusies?
* Ga ik er vanuit dat mijn visie op situaties de enige mogelijkheid is?
* Helpen die negatieve gedachten mij?
* Wat zijn de voor- en nadelen van deze manier van denken?
* Stel ik mezelf vragen waarop geen antwoord te vinden is?
* Denk ik in termen van “alles of niets”?
* Gebruik extreme woorden in mijn gedachten?
* Veroordeel ik mezelf als totale persoon op grond van één enkele gebeurtenis?
* Let ik teveel op mijn zwakke punten en verlies ik mijn sterke kanten uit het oog?
* Geef ik mezelf de schuld van iets wat niet echt mijn fout was?
* Vat ik dingen persoonlijk op die weinig tot niets met mij te maken hebben?
* Verwacht ik van mezelf dat ik perfect ben?
* Pas ik een dubbele standaard toe?
* Heb ik alleen aandacht voor de sombere kant?
* Overschat ik de kans dat er een ramp gaat gebeuren?
* Ben ik bezig met overdrijven?
* Zit ik nu te kniezen over hoe dingen zouden moeten zijn in plaats van ze te accepteren zoals ze zijn?
* Ga ik er vanuit dat ik niets kan doen om mijn situatie te veranderen?
* Voorspel ik de toekomst in plaats van te experimenteren?

*Uit: ‘Je leven in eigen beheer’ (Annette Vijverberg):*

**BIJEENKOMST 6**

**BESPREKEN HUISWERK 15 MIN**

Zijn er vragen/onduidelijkheden? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 10 MIN**

Er wordt een thema-improvisatie gedaan als opwarming.

(zie bijlage 6A ‘**MEER SFEER**’)

**INLEIDING THEMA 0 MIN**

Er is deze keer geen thema dat besproken wordt. Zo kan langer aan de volgende opdracht gewerkt worden.

**OEFENING 30 MIN**

De groep maakt een korte improvisatie voor één van de jongeren. Het is de bedoeling dat de groep de jongere in de muziek vertolkt. Ze bereiden dit kort voor en laten het dan horen aan de jongere. Vervolgens wordt er kort nabesproken wat de jongere ervan vond en of hij/zij zich in de muziek herkende en kan de groep toelichting geven. (zie bijlage 6B ‘**HET CADEAUTJE**’)

*Wanneer de jongeren het leuk vinden, kan het cadeautje op video worden opgenomen en de volgende week op dvd worden gegeven als herinnering aan de training.*

In de tijd dat de groep het cadeautje voorbereid, kan de trainer een kort individueel gesprekje houden met de desbetreffende jongere. Er kan gepraat worden over de ervaringen die zijn opgedaan binnen de training en de trainer kan een compliment en een persoonlijk leerpunt geven aan de jongere.

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 40 MIN**

Doorgaan met ‘**HET CADEAUTJE**’.

**NABESPREKEN 10 MIN**

Zijn er vragen rondom theorie en/of uitgevoerde werkvormen?

Bespreek de ervaringen van vandaag.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Zoek een lied op waar je iets persoonlijks mee hebt. Breng dit nummer de volgende keer mee naar de training.
  + **Voor de trainer:** de jongeren kunnen hierdoor iets van zichzelf laten zien en ervaren hoe dat is en ook leren hoe het is iets persoonlijks van een ander te ontvangen.
* Ga bij jezelf na welke opdracht je nog een keer zou willen doen of op welke theorie je nog dieper in zou willen gaan. Heb je nog andere vragen?
  + **Voor de trainer:** het is goed de jongere hierover te laten nadenken. Zo weet de trainer welke thema’s nog lastig zijn voor de jongeren en kan daar eventueel nog aandacht aan besteed worden.
* Geef jezelf aan het eind van de dag een complimentje en schrijf dit op.
  + **Voor de trainer:** het is goed om de jongere aan te wennen complimenten te geven aan zichzelf. Dit komt het zelfvertrouwen ten goede.
* Vul het G-schema in na een assertieve of niet-assertieve situatie.
  + **Voor de trainer:** de jongere wordt hierdoor alert gemaakt op situaties, waarbij assertief gedrag handig is. Zo wordt ook duidelijk of de jongere in deze situaties met nieuw gedrag experimenteert.

BIJLAGE 6A

**MEER SFEER**

HOOFDDOEL

**Expressie geven aan de beleving**.

NEVENDOEL

* Ervaren welke instrumenten je voorkeur hebben.
* Experimenteren met instrumenten.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

Samen wordt er sfeermuziek neergezet. Er wordt van te voren een thema gekozen, bijvoorbeeld ‘een zonnige zomerdag’. Elke jongere kiest een instrument uit dat hij zij daarbij vindt passen en speelt daarop. Laat de jongeren zich op elkaar afstemmen. Wanneer het nodig is kan de trainer aangeven dat er gebruik gemaakt mag worden van een paar verschillende tonen of geëxperimenteerd mag worden met het volume.

BIJLAGE 6B

**HET CADEAUTJE**

HOOFDDOEL

**Kunnen geven en ontvangen.**

NEVENDOEL

* Expressie geven aan beleving.

DUUR

70 minuten.

WERKVORM

De groep gaat voor één van de jongeren een korte improvisatie voorbereiden. Het is een vertolking van de jongere in de muziek. De desbetreffende jongere luistert naar het stuk en geeft zijn/haar mening. De anderen kunnen hun keuzes toelichten.

**BIJEENKOMST 7**

**BESPREKEN HUISWERK 20 MIN**

Zijn er vragen/onduidelijkheden? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 40 MIN**

Elke jongere heeft een nummer meegenomen waar ze iets persoonlijks mee hebben. Deze nummers gaan we luisteren. Wanneer de jongere er iets over wilt zeggen, mag dat, maar verplicht diegene niet. Anderen reageren hier om de beurt op.

(zie bijlage 7A ‘**LUISTER EN ERVAAR**’)

**PAUZE 10 MIN**

**INLEIDING THEMA 0 MIN**

Er is geen inleiding op een thema.

**OEFENING 35 MIN**

In plaats van het inleiden van een thema, zou er nog dieper ingegaan kunnen worden op zaken waar de jongere nog meer van wil weten. Zijn er geen vragen, dan kan er nog een werkvorm gedaan worden. Een eerdere opdracht kan herhaald worden, zoals ‘DE MUZIEKSCHILDERS’ (bijlage 3A), maar dan met een meer genuanceerd schilderij als uitgangspunt. Een andere mogelijkheid is het herhalen van de rollenspellen ‘WIE BEN IK’ (bijlage 3C).

**NABESPREKEN 10 MIN**

Zijn er vragen over theorie of uitgevoerde werkvormen?

Bespreek de ervaringen van vandaag.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

* Schrijf voor elke leerling waar je de training mee gevolgd hebt op een papiertje: één compliment en één punt waarvan je de ander gunt nog in te groeien (een tip).
  + **Voor de trainer:** zo leert de jongere uit te spreken naar een ander wat er beter kan, maar ook wat al goed is.
* Vul het evaluatieformulier in.
  + **Voor de trainer:** dit is voor de trainer handig om de effectiviteit van de training te bepalen en te kijken of de leerdoelen behaald zijn.
* Bedenk of je nog vragen hebt.
  + **Voor de trainer:** zo wordt de jongere nog de kans geboden om nog naar onduidelijkheden te vragen.
* Schrijf voordat je gaat slapen een complimentje voor jezelf op.
  + **Voor de trainer:** het is goed om de jongere aan te wennen complimenten te geven aan zichzelf. Dit komt het zelfvertrouwen ten goede.
* Vul het G-schema in na een assertieve of niet-assertieve situatie.
  + **Voor de trainer:** de jongere wordt hierdoor alert gemaakt op situaties, waarbij assertief gedrag handig is. Zo wordt ook duidelijk of de jongere in deze situaties met nieuw gedrag experimenteert.

BIJLAGE 7A

**LUISTER EN ERVAAR**

HOOFDDOEL

**Kunnen delen met de ander.**

NEVENDOEL

* Kunnen ontvangen.

DUUR

Ongeveer 5 minuten per leerling.

WERKVORM

Elke leerling heeft de opdracht gekregen een lied mee te nemen waar hij/zij iets persoonlijks mee heeft. De leerling neemt dit mee en laat er 1 minuut van horen aan de rest en vertelt de reden waarom hij/zij dit lied meegenomen heeft (en waarom gekozen is voor deze minuut van het nummer).

**BIJEENKOMST 8**

**BESPREKEN HUISWERK 15 MIN**

Zijn er vragen/onduidelijkheden? Wat zijn de ervaringen wat betreft de opdrachten? Wat was lastig om te doen? Bespreek elke opdracht.

**WARMING-UP 10 MIN**

Om wat meer vertrouwd te raken met complimentjes geven en ontvangen, wordt hier een opdracht mee gedaan. (zie bijlage 8A ‘**GEEF!**’)

**INLEIDING THEMA 0 MIN**

Er is geen inleiding op een thema.

**OEFENING 40 MIN**

In plaats van het inleiden van een thema, zou er nog dieper ingegaan kunnen worden op zaken waar de jongere nog meer van wilt weten. Zijn er geen vragen, dan wordt doorgegaan met de volgende opdracht.

In deze laatste bijeenkomst wordt een muziekstuk gemaakt, waar iedereen een aandeel in heeft. Bespreek deze oefening kort na. (zie bijlage 8B ‘**DE TOEKOMSTDROOM**’)

**PAUZE 10 MIN**

**OEFENING 20 MIN**

Met ‘DE TOEKOMSTDROOM’ verdergaan.

**NABESPREKEN 20 MIN**

Bespreek met de jongeren hoe ze de training ervaren hebben en hoe ze verder gaan met hetgeen dat ze geleerd hebben. Laat de jongeren elkaar tips geven.

**UITLEG HUISWERK 5 MIN**

Deze keer geen uitleg meer over het huiswerk. Wel kun je als trainer op dit moment tips geven aan de jongeren hoe ze door kunnen leren. Laat de jongeren elkaar de papiertjes met complimenten en tips aan elkaar geven.

*Wanneer DE CADEAUTJES op video zijn opgenomen, zou je deze op dit moment ook kunnen overhandigen.*

BIJLAGE 8A

**GEEF!**

HOOFDDOEL

**Kunnen geven en ontvangen.**

NEVENDOEL

* Zichzelf durven laten horen.

DUUR

10 minuten.

WERKVORM

De leerlingen zitten in een kring met een instrument. De eerste leerling die speelt, geeft de beurt door aan de ander door de naam van diegene te noemen en hem daarbij ook aan te kijken. De persoon die de beurt weggeeft, geeft de ander een complimentje. De ander bedankt en speelt dan een stukje, waarna hij vervolgens de beurt op dezelfde manier weer doorgeeft aan een ander. Dit herhaalt zich totdat iedereen geweest is.

BIJLAGE 8B

**DE TOEKOMSTDROOM**

HOOFDDOEL

**Expressie geven aan de eigen wensen en andermans wensen.**

NEVENDOEL

* Samenwerken.

DUUR

60 minuten.

WERKVORM

Elke leerling maakt voor zichzelf de volgende zin af:

*In de toekomst hoop ik dat ik…*

De leerling bepaalt voor zichzelf hoe dit zou klinken in de muziek. De leerlingen bespreken hierna kort de ideeën met elkaar en zorgen dat er één muziekstuk ontstaat waar alle toekomstwensen een plekje in krijgen.

**OVERIGE BIJLAGEN**

**LITERATUURLIJST**

Aronson, E., Wilson, T.D. en Akert, R.M.

**Sociale psychologie.**

Pearson Education Benelux (2007).

Bauwens, J., De Moor, S., Dock, M., Gallez, S., Schöller, C.,Lenaerts, S. en Vleugels, C.

**Cyberteens, cyberrisks, cybertools. *Tieners en ICT, risico’s en opportuniteiten.***

Academia Press, Gent (2009).

Birch, C.

**Kom op voor jezelf!**

Deltas, België /Nederland (2000)

Bisschop, M.

**Bouwen aan zelfvertrouwen. *Als tiener anders denken over jezelf.***

Uitgeverij Lanno, Tiel (2004).

Bloem, M.

**En nu ik. *Assertiviteit in een notendop*.**

Uitgeverij Thema, Zaltbommel (2006).

Bruin, S. de, Gerrese, M., Pollmann, J., Waardenburg, C. van, Wolff, E. de en Eijck, H. van.

**Huilen mag.**

Bohn Stafleu van Loghum, Houten (2003).

Burn, G.

**De grote persoonlijke groei voor Dummies.**

Pearson Education Benelux bv (2009).

Cash. A.

**Psychologie voor Dummies.**

Pearson Education Benelux (2004).

Coeman, J., Man, L. de en Janssens, G.

**Gedragswetenschappen.** ***Identiteit***.

Uitgeverij de Boeck, Antwerpen (2004).

Engelen, I. en Coosemans, I.

**Tieners in de knoei. *Gids voor het begeleiden van jongeren.***

Lannoo (2003).

Honing, H.

**Iedereen is muzikaal. *Wat we weten over het luisteren naar muziek.***

Nieuw Amsterdam Uitgevers (2009).

Jackson, P. en McKergow, M.

**Oplossingsgericht denken.**

Thema, Zaltbommel (2002).

Kohnstamm, R.

**Hoe gaat het met de jeugd tegenwoordig? *Congresbundel de pubertijd.***

Bohn Stafleu van Loghum (2010).

Koopmans, M.

**Feedback.*****Commentaar geven en ontvangen***.

Uitgeverij Thema, Zaltbommel (2008).

McKay, M., Davis, M. en Fanning, P.

**Gedachten en gevoelens. *Breng je stemmingen en je leven op orde.***

Uitgeverij Nieuwezijds (2009)

Nieuwenhuizen, M.

**Assertiviteit. *50 Tips*.**

Kluwer bv, Alphen aan den Rijn/Diegem (2003)

Peeters, S. en Klumpers, K.

**Leven met assertiviteitsproblemen.**

Bohn Stafleu van Loghum, Houten (2003).

Piët, S.

**Emotiemanagement. *Een survivalkit in de belevenismaatschappij*.**

FT Prentice Hall (2005).

Rosenberg, M.B.

**Geweldloze communicatie.**

Lemniscaat bv, Rotterdam (2006)

Rosmalen, J. van.

**Het woord aan de verbeelding.**

***Spel en kunstzinnige middelen in het sociaal agogisch werk.***

Bohn Stagleu van Loghum, Houten/Diegem, (1999).

Smeijster, H.

**Handboek Muziektherapie. *Evidence based practice voor de behandeling van***

***psychische stoornissen, problemen en beperkingen.***

Bohn Stafleu van Loghum, Houten (2006).

Tolle, E.

**De kracht van het NU.**

Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer (2001).

Vellekoop, R.

**Trainingsboek Zelfvertrouwen**. ***Je eigen grenzen overwinnen.***

HNB Uitgeverij Nelissen, Barneveld (2009)

Verkuyten, M.

**Etnische identiteit. *Theoretische en empirische benaderingen.***

Het Spinhuis, Amsterdam (1999).

Verzele, G.

**Geen school zonder Muze. *Muzisch-creatieve vorming in het secundair onderwijs.*** Uitgeverij Lannoo nv, Tielt (2005).

Vijverberg, A.

**Je leven in eigen beheer: “stapsgewijs naar zelfwaardering”.**

Quantes, Rijswijk (2003).

Wijngaards, G., Fransen, J. en Swager, P.

**Jongeren en hun digitale wereld. *Wat leraren en ouders eigenlijk moeten weten****.*

Van Gorcum (2006).

**INTAKEFORMULIER**

**NAAM**:

**ADRES:**

**GEBOORTEDATUM:**

**TELEFOONNR.:**

**EMAIL:**

**WAT MOTIVEERDE JE OM JE AAN TE MELDEN VOOR DEZE TRAINING?**

**NOEM TWEE DINGEN WAAR JE GOED IN BENT EN TWEE DINGEN WAAR JE JEZELF NOG NIET ZO GOED IN VINDT.**

**WAT WIL JE (BETER) KUNNEN NA DEZE TRAINING?**

**ZIJN ER INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN GEWEEST DIE JE HIER ZOU WILLEN MELDEN? (DENK AAN: SCHEIDING, OVERLIJDEN, PESTEN)**

**HEB JE AL EENS EERDER EEN ASSERTIVITEITSTRAINING GEVOLGD?**

**WAT ZOU JE LEUK VINDEN OM MET MUZIEK TE DOEN BINNEN DEZE**

**TRAINING? WAT HOOP JE MET MUZIEK TE KUNNEN NA DEZE TRAINING?**

**BESPEEL JE EEN INSTRUMENT? ZO JA, WELKE?**

**EVALUATIEFORMULIER**

**NAAM**:

**HEB JIJ JE DOEL BEREIKT IN DEZE TRAINING?**

**WAAR HEB JE HET MEEST AAN GEHAD IN DEZE TRAINING?**

**WAAR HEB JE HET MINST AAN GEHAD IN DEZE TRAINING?**

**HOE VOND JE HET OM MUZIKALE WERKVORMEN TE GEBRUIKEN?**

**HOE VOND JE DE MANIER WAAROP DE TRAINING WERD GEGEVEN?**

**WAT HAD JE NOG MEER WILLEN LEREN IN DE TRAINING?**

**ZOU JE EEN VERVOLGTRAINING WILLEN?**

**WIL JE NOG IETS KWIJT?**

**ASSERTIVITEITSSCHEMA**

Het assertiviteitsschema is gebaseerd op het omgaan met gedachten en gevoelens op twee manier, namelijk:

* *Onbewust*
* *Bewust*

Het schema kan als volgt doorgenomen worden:

* Een situatie vraagt om reactie / gedrag.
* Over de situatie krijgt de persoon gedachten.
* Door de gedachten ontstaan gevoelens.
* Wanneer de persoon dit proces *onbewust* doormaakt, komen we terecht bij ‘impulsiviteit’. Dit wil zeggen dat er gehandeld wordt zonder erbij stil te staan en zonder dat de persoon zichzelf hierbij een keuze heeft gegeven.
* Wanneer de persoon dit proces *bewust* doormaakt, komen we terecht bij ‘keuze’. Hier denkt de persoon na over de mogelijkheden van handelen / reageren op de situatie en kiest daar één mogelijkheid uit. Deze mogelijkheid brengt ons bij ‘assertiviteit’. Hierbij wordt de keuze uitgevoerd. Dit is de handeling op zich.

Het proces dat in het schema kan in snel tempo door iemand doorlopen worden. Wanneer iemand zichzelf traint in assertief gedrag, zal dit proces in het begin langzamer doorlopen worden. Naarmate iemand meer ervaring krijgt met assertief gedrag, zal het proces weer sneller gaan verlopen.

***ASSERTIVITEITSSCHEMA*DE SPIRAAL VAN HET ZELFVERTROUWEN**

De spiraal van het zelfvertrouwen laat zien waar de training op gebaseerd is. Het geeft het doel van de training weer.

**Via zelfbewustzijn worden de jongeren geleid naar assertief gedrag, waarna het zelfvertrouwen toe zal nemen.**

Het is. zoals gezegd, een spiraal. De jongere zal omhoog gaan in de spiraal, dat leidt tot *zelfvertrouwen*. Hierbij komen ze een aantal thema’s tegen.

Het begin- en eindpunt is *zelfvertrouwen*.

De spiraal

* de jongere bevindt zich in een situatie met een bepaalde mate van zelfvertrouwen
* vanuit daar krijgt hij of zij gedachten over de situatie
* waarna gevoelens optreden
* dan stelt de jongere voor zichzelf zijn of haar grens vast
* maakt een keuze
* vertoont assertief gedrag door het gekozen gedrag uit te voeren
  + Dit alles door *bewust* bezig te zijn met elk afzonderlijk thema

Wanneer de jongere een succeservaring krijgt, zal de jongere verder in de spiraal omhoog gaan. Wanneer de jongere geen succeservaring heeft, zal de jongere wellicht naar beneden glijden in de spiraal of op hetzelfde punt blijven hangen.

In de training wordt één rondje van de spiraal uitgelegd en mee geoefend. Na de training zal de jongere dit rondje moeten blijven oefenen wil hij of zij omhoog komen in de spiraal van het zelfvertrouwen.

***DE SPIRAAL VAN HET ZELFVERTROUWEN***

1. Smeijster, H. **Handboek Muziektherapie. *Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen.*** Bohn Stafleu van Loghum, Houten (2006). [↑](#footnote-ref-0)